



Sotilas- urheilu

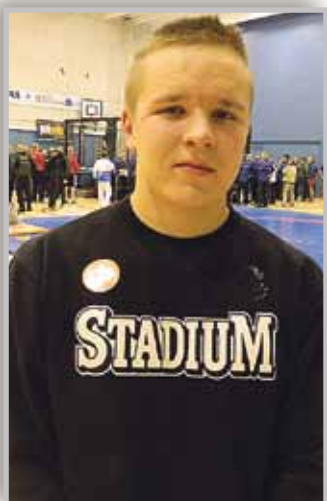
SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
33. VUOSIKERTA • NRO 5 • 5.12. 2014



Varusmiesten golfmestari ottaa lajinsa tosissaan

■ Sivun 7

SISÄSIVUILLA



Tykkimies
Teemu
Hällfors
on pelkkää
rautaa

■ Sivun 5



Hieno kokemus

■ Sivun 9



Juoksua, esteitä, vettä, kuraa,
sähköä ja itsensä voittamista

■ Sivun 12

Pertti Laatikainen jatkaa työuraansa Maanpuolustus- koulutusyhdistyksen toiminnanjohtajana

Prikaatikenraali Pertti Laatikainen siirtyy puolustusvoimista reserviin kuluvan vuoden päätyessä. Liki 40 vuotta jatkuneen sotilasuran viimeinen pesti on Etelä-Suomen sotilasläänin komentajan tehtävä. Työuraansa erinomaisessa kunnossa oleva kenraali jatkaa Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen toiminnanjohtajana.

- Liikunta eri muodoissaan pitää olla upseerilla elämäntapa, prikaatikenraali Pertti Laatikainen sanoo suoriuduttuaan jälleen kerran ikäsekseen erinomaisella tuloksella 12 minuutin juokstestissä.

Laatikainen täsmentää, että hän ei suinkaan patistele upseereita hankkimaan hyvää kestävyyskuntoa työajallaan, vaan harrastamaan liikuntaa mahdollisimman monipuolisesti vapaa-ajallaan.

Laki puolustusvoimista velvoittaa sotilaan pitämään kunnostaan huolta.

Laatikaisen mukaan puolustusvoimat ei ole vielä kertaakaan käyttänyt lain ankarinta mahdollisuutta, sitä että sotilas irtisanottaisiin, jos hän ei ole kunnossa.

- Käytännössä puolustusvoimat toimii niin, että sotilasta ei ylennetä eikä määrätä vaativampiin tehtäviin, ellei hän täytä fyysiselle kunnolle asetettuja kriteerejä.



Laatikainen osallistui Etelä-Suomen huoltorykmentin järjestämään testiin Maanpuolustuskorkeakoulun urheilukentällä Helsingin Santahaminassa.

Puolustusvoimat myös edellyttää kansainvälisiin tehtäviin määräämiltään henkilöitä hyvää fyysistä kuntoa.

- Sinun pitää ylittää tietyt rajat, jos haluat kansainvälisiin tehtäviin.

Laatikainen arvioi kovaksi työkaluksi sen, että sotilasta ei ylennetä eikä määrätä vaativampiin tehtäviin, mikäli hän ei ole riittävässä fyysisessä kunnossa.

Toiminnalla on positiivinen maine

Puolustusvoimien koulutuspäällikkönä palvellessaan Laatikainen toimi vapaaehtoisen maanpuolustuskoulutusyhdistyksen hallituksen asiantuntijajäsenen. Hän tuntee ennestään tehtäväkentän, jota ryhtyy toiminnanjohtajana vetämään ensi vuoden alusta alkaen.

- Tehtävään perehtymisaika on varmaankin lyhyt koska tiedän toiminnan puolustusvoimien kannalta.

Laatikainen laskee edukseen myös sen, että hän on komentajan tehtävissä toimiessaan tehnyt yhteistoimintaa reserviläisjärjestöjen kanssa.

- Tunnen myös kentän toimijat. Laatikainen luonnehtii Maanpuolustuskoulutusyhdistystä suomalaisena brändiksi.

- Missään muualla ei ole järjestelmää, jossa yhden järjestön kautta kanavoitetaan maanpuolustuskoulutustoimintaa. Muun muassa ruotsalaiset ovat käyneet tutkimassa, voisiko heille tulla tällainen malli, mutta he eivät ole päässeet asiassa eteenpäin.

Lain tavoite toteutuu hyvin

Maanpuolustuskoulutusyhdistys muuttui vuonna 2008 rekisteröidystä yhdistyksestä julkisoikeudelliseksi yhdistykseksi.

Laatikainen pitää muutosta erittäin onnistuneena.

- Toiminta on kehittynyt kuudessa vuodessa erinomaisesti. Koulutettavien määrä on kasvanut 45 000 koulutettavaan vuodessa. Heistä yli 7 000 on naisia. Koulutus on hyvin erityyppistä sotilaallisesta koulutuksesta varautumiskoulutukseen. Lukiolaisten turvakurssille osallistuvista jopa 80 prosenttia on tyttäriä. Kurssi on yksi rekrytointikeino naisten vapaaehtoiseen palvelukseen. Vammaisille on kursseja. Toisella puolella on kova sotilaallinen koulutus. Puolustusvoimat ostaa vuodessa 250 sotilaallista kurssia.

Vapaaehtoista maanpuolustuksesta annettu lain tavoite toteutuu Laatikaisen mukaan hyvin silloin kun lain tavoitetta tarkastellaan kokonaisuuden näkökulmasta.

Liikuntakerhot voisivat innostaa reserviläisiä

Liikunta mainitaan lain kohdassa järjestöjen muu toiminta.

- Minusta on erinomaista, että liikunta on mainittu laissa. Se antaa mahdollisuuden tukea kilpailutoimintaa, esimerkiksi Reserviläisurheiluliiton kilpailuja, suorittaa fyysisen kunnan testausta sekä järjestää toimintaa, joka innostaa kansalaisia liikkumaan.

Laatikainen muistuttaa, että maanpuolustuksessa yksi tärkeimmistä komponenteista on hyvä suorituskyky.

Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen sekä sen jäsenyhdistysten



Laatikainen juoksi 12 minuutissa 2 635 metriä, mikä on 57-vuotiaalle miehele erinomainen tulos.

toiminnassa Laatikainen näkee selkeän tehtäväajan.

- Kun Maanpuolustusyhdistys antaa sotilaallista koulutusta, reserviläisjärjestöille tarjoutuu erinomainen mahdollisuus innostaa ihmisiä harrastamaan ammuntaa sekä monipuolista liikuntaa.

Laatikainen tietää, kuinka liikuntakerhotoimintaa innostaa varusmiehiä liikkumaan.

- Varusmiesten liikuntakerhotoiminnassa on oleellista se, että kerholle löytyy vetäjä. Kaartin Jääkärirykmentissä toiminta kehittyi, kun saimme hankittua kerhojen vetäjille asuja, jotka he saivat viedä kotiutuksessaan mukanaan. Kun asun selässä luki kerhon nimi, se nosti jotenkin ohjaajina toimivien varusmiesten profiilia. He rupesivat itse verkottumaan ja järjestämään toimintaa niin, että paikalla ei tarvinnut olla liikuntakasvatusupseeria.

Laatikainen arvelee, että vastaavanlainen toiminta voisi innostaa reserviläisiä. Koulutustilaisuuksien lisääminen edellyttää hänen mukaansa resurssien varmistamista.

- Ainakin meidän kannattaa keskustella asiasta jäsenyhdistyksen kanssa, koska jo nyt yli 80 prosenttia kouluttajista tulee niistä. Haluan selvittää, onko siellä kasvumahdollisuuksia. Jäsenliitoilla on kymmeniä tuhansia jäseniä.

Koulutustapahtumiin ja seminaareihin pitää sisällyttää liikuntaa

Laatikainen kertoo viljellessä sanontaa, että jokaiseen tasokkaaseen koulutustapahtumaan ja seminaariin pitäisi sisällyttää joku liikuntaosuus.

- Jos päivä tai jopa kaksi päivää istutaan penkillä, eikä ohjelmaan ole laitettu edes puolen tunnin hahmopylyä; kävelyä, lenkkiä, salibandyä tai mitä tahansa, niin tapahtuma ei täytä minun kriteereilleni tasokkaana koulutustapahtuman vaatimuksia.

Laatikaista suorastaan hämmästyttää se, että monesta palkatun henkilökunnan jopa viikon mittaisesta opetustilaisuudesta ei löydy yhtään liikuntaosiota.

- Ihmiselle pitäisi kertoa, että kun olet syönyt tänään aamupalan, kahvin, lounaan, iltapäiväkahvin, päivällisen ja iltapalan, olet syönyt lähes 4000 kaloria, mutta kuluttanut paljon vähemmän.

Opetustilaisuuden tulos olisi Laatikaisen mukaan paljon parempi, jos ihmiset olisivat käyneet joko ohjatusti tai omatoimisesti hikoilemassa ja vetämässä happea.

Laatikainen pitää kaikkien kannalta hyvänä sitä, että jokainen itse ottaa vastuun oman fyysisen kunnan ylläpitämisestä.

- Ihminen kasvaa liikunnallisuutensa lapsena kotona vanhempiensa ja muiden läheistensä kanssa. Koulu ja eri toimijat voivat tukea tätä asenteen kasvamista, mutta ne eivät korvaa kodin kasvattavaa roolia.

Kaikkien pitää toimia suomalaisen liikuttamiseksi

Suomalaisten liikuttamisen Laatikainen kokee niin isoksi kysymykseksi, ettei yksikään toimija voi tällä hetkellä ottaa siitä yksin vastuuta.

- Työnantajien, järjestöjen ja kaikkien mahdollisten toimijoiden pitää ottaa ihmisten liikuttaminen huomioon toiminnassaan. Yksittäinen toimija voi toimia herättelijänä, kuten puolustusvoimat on tehnyt 2000-luvun alusta lähtien. Puolustusvoimat teki vastahyökkäyksen nuorten huonoa kuntoa vastaan.

Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen roolin Laatikainen näkee niin, että yhdistys pyrkii innostamaan liikkumaan omissa koulutustapahtumissaan, järjestää testaus- ja liikuntakouluttajien tilaisuuksia ja tukee Reserviläisurheiluliiton kilpailutoimintaa. Niissä kaikissa on varmasti laajentamismahdollisuuksia.

Kesäyön marssi säilyi kurssiluettelossa

Sotilaiden ja siviilien yhteinen kävelytapahtuma Kesäyön marssi siirtyi vuonna 2012 Sotilasurheiluliitolta Maanpuolustuskoulutusyhdistykselle.

- Kaksi kertaa olen marssinut kaksi kertaa 30 kilometriä. Kolmannella kerralla marssin lyhyemmän matkan. Kesällä 2014 olin seuraamassa marssia Tuusulassa tapahtuman suojelijana.

Laatikainen haluaa säilyttää marssin Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen kurssiluettelossa sekä kehittää sitä siviilien ja reserviläisten tapahtumana.

- Marssi ei kuulu puolustusvoimien kouluskaletereihin. Joukko-osastojen joukkueiden osallistuminen on hankalaa tiiviin koulutusrytmin vuoksi. Kesäkuussa puolustusvoimilla on vuosittain suuret sota- ja taisteluharjoitukset.

Varusmiesten marssikoulutukset rukattiin Laatikaisen mukaan kevyempään suuntaan uusissa koulutusohjelmissa lähinnä fyysisen kokonaisrasituksen keventämiseksi. Hän arvelee, ettei henkilökunnallakaan ole laajempaa tarvetta marssikoulutukseen.

- Kesäyön marssi on paremminkin liikunta- kuin koulutustapahtuma.

Yhdeksi Kesäyön marssin kehittämismahdollisuudeksi Laatikainen nostaa useampien marssin järjestämisen eri puolilla Suomea.

- Yhdellä paikkakunnalla järjestettyyn marssiin osallistumista rajoittavat pitkät matkat. Tällaiseen tapahtumaan tullaan paremminkin lähiseudulta kuin pidemmän matkan takaa, tuleva Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen toiminnanjohtaja prikaatikenraali Pertti Laatikainen pohtii.

TEKSTI JA KUVAT: KEIJO SUOMALAINEN

42. FINLANDIA-HIIHTO

Hintaportaat	50km	32km	20km
01.05.2014 - 30.06.2014	65,00	40,00	25,00
01.07.2014 - 15.10.2014	70,00	45,00	30,00
16.10.2014 - 15.12.2014	80,00	55,00	35,00
16.12.2014 - 11.02.2015	90,00	65,00	40,00
12.02.2015 - 22.02.2015	100,00	75,00	45,00

Ilmoittaudu netissä
www.finlandiahiihto.fi

21.-22.2.2015

Potkunyrkkeilijä Juhani Mikkonen innostui nyrkkeilystä

Sotilasurheiluliiton mestaruuden alle 81 kilon sarjan tekniikkanyrkkeilyssä voittanut Juhani Mikkonen oli innoissaan uudesta aluevaltauksestaan. Potkunyrkkeilijänä menestystä saavuttanut Mikkonen jopa suunnittelee vaihtavansa kokonaan klassisen nyrkkeilyn puolelle.

- Nyrkkeilyssä on sitä jotakin. Se on teknisempää kuin potkunyrkkeily. Lisäksi se on olympialaji. Sillä on hirveän pitkät perinteet, Juhani Mikkonen sanoo.

Sotilasura kiinnostaa

Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoita edustava Juhani Mikkonen palvelee Panssariprikaatin Panssarivaunukomppaniassa kersanttina.

- Kotiuduini Parolannummelta varusmiespalveluksesta viime juhannuksena. Melkein saman tien jäin sinne sopimussotilaaksi kersantin vakanssille. Nykyinen sopimukseksi kestää vuoden vaihteeseen saakka. Toivottavasti siihen tulee jatkoa, sillä ura puolustusvoimissa kiinnostaa kovasti, aiemmin hitsarin koulutuksen hankkinut Mikkonen pohtii.

Loppuottelussa Juhani Mikkonen kohtasi paikallisen Haminan Varuskunnan Urheilijoiden oppilas Aleksis Mäntykorven. Ottelu oli erittäin tasainen ja hyväsoinen. Tuomari näki Mikkosen paremmaksi hajaäänin 2-1.

Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoilta osallistui Kamppailupäiville seitsenhenkisen joukkue, neljä nyrkkeilijää ja kolme painijaa.

- Ylihuutanti Harri Valkama ko-

kosi joukkuetta ja kysyi kiinnostustani osallistumiselle. Hän myös piti meille yhteistreeniä. Tämä on todella upea tapahtuma. Oli hienoa olla mukana, kun tuli vielä mestaruuskin kotiin viemiseksi.

Isän esimerkki innosti potkunyrkkeilyyn

Juhani Mikkonen on harrastanut monipuolisesti eri liikuntalajeja pikkupojasta alkaen, kunnes potkunyrkkeily alkoi kiinnostaa toden teolla viitisen vuotta sitten.

- Isä harrasti potkunyrkkeilyä ja valmensi myös lajin harrastajia. Pyörin hänen mukanaan salilla. Siitä se kipinä lajiin syttyi.

Menestystäkin Juhani Mikkonen on saavuttanut potkunyrkkeilyssä, sillä hänellä on meriittitilistallaan muun muassa lajin Suomen mestaruus alle 81 kilon sarjassa viime vuodelta.

- Valkeakoskella olisi nyrkkeilyn puolella aktiivista toimintaa ja hyvää valmennusta. Paikallisen Hakkan nyrkkeilykuvioissahan vaikuttaa muun muassa entinen huippunyrkkeilijä Jouko Lindberg. Nyt on mietinnän paikka, alanko satsaamaan tosissani nyrkkeilyyn, Juhani Mikkonen pohtii.

TEKSTI JA KUVA:
JARI TEPPONEN

Potkunyrkkeilyn Suomen mestari Juhani Mikkonen miettii lajin vaihtamista nyrkkeilyyn.



HYVÄÄ HUOMISTA.

Energiankäytön tehostaminen on poikinut meille myös kansainvälistä tunnustusta, ja voimme todeta olevamme siinä maailman huippuluokkaa. Kehitämme uusia teknologioita jatkuvasti, mutta vastuullisuus merkitsee meille muutakin. Tukemalla teoillamme kaupunkilaista elämää ja kulttuuria haluamme konkreettisesti olla osa maailman energiatehokkainta kaupunkia.

Lue lisää hyvästä huomista: helen.fi/kaupunkienergiaa

HELSINGIN
ENERGIA



päätoimittaja

KEIJO
SUOMALAINEN

Mikä onkaan terveysliikunnan tila kotikunnassasi?

Sosiaali- ja terveysministeriö antoi neljä vuotta sitten suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Suositustensa saatesanoissa ministeriö sanoi kuntalaisten liikunta-aktiivisuudella olevan huomattavia yhteiskunnallisia ja taloudellisia vaikutuksia. Ministeriö kertoi arvioineensa liian vähäisen liikunnan kustannuksiksi 300 - 400 miljoonaa euroa.

Ministeriö muistutti, että liikunta on peruspalvelu, joka kuuluu kuntien tehtäviin. Ministeriö haki suosituksilleen tukea perustuslaista. Liikunta luetaan sivistyksellisiin perusoikeuksiin. Kansalaisilla ei ole kuitenkaan subjektiivinen oikeus liikuntaan, vaan julkisen vallan velvoite on luoda edellytyksiä kansalaisten liikunnalle.

Sosiaali- ja terveysministeriö perusteli suositustensa tarpeellisuuden erittäin painavasti. Perustuslakiin sekä perusoikeuksiin vetoaminen nostavat suositukset melkein päällekkäiksi. Perustuslaissa määritettyä kunnallista itsehallintoa ministeriö ei kuitenkaan kyseenalaista suosituksillaan. Kuntien kunnan asukkaat saavat edelleen päättää, millä tavalla kunta noudattaa suosituksia.

Sosiaali- ja terveysministeriö ryhmitteli suosituksensa muistilistaksi kunnan, liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen, opetustoimen, kansalaisopiston, nuorisotoimen, kulttuuri- ja kirjastotoimen sekä teknisen toimen johdolle liikunnan edistämiseksi. Muistilistat tekevät suositusten hahmottamisen helpoksi. Listat antavat myös mahdol-

lisuuden arvioida suositusten toteutumista. Listassa mainittu suositus on joko tehty tai tekemättä.

Kuluvan vuoden alussa Kuntaliitto teki kunnille kyselyn selvittääkseen, kuinka ne ovat toteuttaneet suosituksia. Selvityksensä yhteenvedon osiossa Kuntaliitto kertoo suositusten toteutuneen hyvin. Kyselyyn vastanneiden kuntien mukaan suosituksilla on ollut suhteellisen paljon merkitystä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi. Kuntaliitto mainitsee kunnan johdon tiedostaneen liikunnan merkityksen kuntalaisten terveydelle ja hyvinvoinnille. Selvitys havaitsi myös yhden merkittävän puutteen. Kunnat eivät seuraa päätöksensä vaikutusta kuntalaisten terveyden ja hyvinvointiin.

Kuntaliiton selvitys antaa mairittelevan käsityksen terveysliikunnan tilasta kunnissa. Kuntaliitto itsekin hämmästelee tuloksia. Sosiaali- ja terveysministeriön suositukset ovat olleet huomattavasti tehokkaampia kuin valtioneuvoston vuonna 2008 tekemä periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista.

Kuntaliiton selvitystä ei suinkaan pidä tarkastella ehdottomana totuutena terveysliikunnan tilasta kunnissa. Kyselyyn vastasi Suomen manneralueen 304 kunnasta 164 kuntaa. Liki puolet kunnista jätti vastaamatta. Hyvinkin oletettavaa on, että kyselyyn vastasivat kunnat, jotka ovat tehneet jotain toimenpiteitä suositusten perusteella.

”Ovatko kunnat sittenkään ryhtyneet edistämään asukkaidensa liikuntamahdollisuuksia niin pontevas- ti kuin sosiaali- ja terveysministeriö suosittaa?”

.....

Kuntajohdolle osoitettuihin kysymyksiin vastasi 154 kuntaa. Vastanneista kunnista 37 prosenttia ilmoitti laitteensa liikunta- ja hyvinvointistrategian osana kuntasuunnitelmaansa. Strategia on näin ollen olemassa 57 kunnassa. Valtaosa Suomen kunnista ei ole tehnyt strategiaa.

Nettihakua sanalla liikuntastrategia tuottaa hyvin tuloksia. Monesta hakutuloksesta löytyy kunnan liikuntastrategia. Huomattavan moni strategia on jopa ajan tasalla. Osa strategioista määrittää, millä tavalla kunta aikoo edistää asukkaidensa liikunnallisuutta. Haku hyvinvointistrategia nostaa esiin viime vuosikymmenen lopulla laadittuja maakunnallisia hyvinvointistrategioita.

Kuntaliiton kyselyn ja nettihauksen tulosten yhdistäminen tulokseen tekemistä varten on rohkeaa. Tieto herättää kuitenkin aiheellisen kysymyksen: Ovatko kunnat sittenkään ryhtyneet edistämään

asukkaidensa liikuntamahdollisuuksia niin pontevas- ti kuin sosiaali- ja terveysministeriö suosittaa?

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen nettisivuilta löytyy kunnan toimintaa kuntalaisten terveyden edistämiseksi kuvaava verkkopalvelu TEAviisari. Palvelu tukee kuntien ja alueiden terveydenedistämistoiminnan suunnittelua ja johtamista.

Palvelu antaa mielenkiintoista tietoa kuntien liikuntatoimen terveydenedistämisaktiivisuudesta. Varuskuntapaikkakunnista Helsinki, Jyväskylä, Kajaani, Kouvolaa ja Turku saavat kuudesta aktiivisuuttaan osoittavasta viisaristaan neljä vihreälle alueelle. Tampereen neljä viisaria on keltaisella, yksi punaisella ja yksi vihreällä alueella. Hattulan neljä viisaria ovat punaisella, yksi keltaisella ja yksi vihreällä alueella. Säkylän ja Sodankylän tietoja palvelusta ei löydy.

Huoli liikunnan edistämisestä kunnissa on ajan- kohtainen, koska monet kunnat pohtivat parhailaan keinoja menojensa suitsemiseksi. Jotkut kunnat ovat jo kertoneet supistavansa talviliikuntapaikkojen kunnossapitoa. Supistamista päättävien henkilöiden pitäisi muistaa, että kunnan asukkaita laajasti liikuttavat liikuntapaikat edistävät parhaiten terveysliikunnan tilaa kunnissa.

Liikuntaväen on syytä pysyä hereillä ja valvoa, mitä kunnissa tapahtuu. Kuntien pitää edistää asukkaidensa liikunnallista elämäntapaa.



puheenjohtaja

TIMO
KAKKOLA

Elinikäisen liikuntakipinän sytyttäjä

Suomen Sotilasurheiluliitto ry:llä on takanaan kiireinen toimintavuosi. Potkua liikuntaan -hanke saatiin päätökseen ja hankeraportti valmiiksi. Hankkeen avulla varusmiesten liikuntakehitykselle saatiin yleinen, riittävä korkea standardi. Tätä yleisistä toimintamallia jaettiin koko Suomen alueelle eri varuskunnissa. Hankkeen raporttia on vuoden mittaan esitelty niin puolustusvoimien kuin puolustusministeriönkin johdolle.

Urheiluliiton strategia päivitettiin ja hyväksyttiin syysliittokokouksessa. Strategiaa kuvataan liiton toimintaympäristö tulevina vuosina. Tähän toimintaympäristöön vaikuttavat niin yleinen taloudellinen tilanne kuin puolustusvoimauudistuksessa muokattu uusi puolustusvoimien toimintatapa ja organisaatio. Liiton organisaation toimivuutta pyritään parantamaan selkeyttämällä ja virtaviivaistamalla liiton valiokuntien tehtäviä.

Strategian visiona on se, että vuonna 2017 Suo-

men Sotilasurheiluliitto on tunnustettu elinikäisen liikuntakipinän sytyttäjäksi. Tähän päästään kannustamalla ja tukemalla jäsenseuroja jäsenistön elinikäisen liikuntaharrastuksen ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.

Liiton toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja reilun pelin henkeen. Strategiaa korostetaan erityisesti yhteistyötä. Yhteistyötä puolustusvoimien ja rajavartiolaitoksen, maanpuolustushenkisten järjestöjen - esimerkiksi liikuntajärjestöjen, strategisten kumppanien sekä markkinointiyhteistyökumppanien kanssa korostetaan. Yhteistyön kättä tarjotaan niin puolustusvoimille kuin esimerkiksi Reserviläisurheiluliitolle ja Sotilaskotiliitolle. Sotilasurheiluliitto tuottaa jäsenistölleen yhdessä liikumalla terveyttä, toimintakykyä ja hyvää oloa.

Sotilasurheiluliiton strategia hyväksyttiin syysliittokokouksessa vuosiksi 2015 - 2017. Kun liitto täyttää vuonna 2018 viisikymmentä vuotta, on

aika tehdä seuraava visio, jolla liitto jatkaa taivaltaan toisella vuosisadan puolikkaalla.

Yhteistoiminnan syventämiseksi ja vakauttamiseksi puolustusvoimien kanssa uusittiin SOTUL - Puolustusvoimat -yhteistyösopimus. Sopimuksen perusta on tuttu ja turvallinen. Edelliseen, vuonna 2008 allekirjoitettuun sopimukseen verrattuna lähinnä varusmiesten liikuntakehityksen edellyttämät yhteistoiminta-asiat on sovittu selkeämmin.

Nyt on sopimuksen jalkauttamisen vuoro. Liittotason sopimus kannattaa katsoa varuskunnan urheiluseuran ja joukko-osaston välillä. Tarvittaessa voidaan tehdä myös paikallisia yhteistoimintasopimuksia.

Syysliittokokouksessa palkittiin lukuisia liiton toiminnassa ansioituneita henkilöitä, mm. vuoden vaihteessa lakkaavien urheiluseurojen puuhamiehiä. Liiton arvokkaimmalla huomionsoitukse-

lla, kultaisella ansiolvevykkeellä ja kultaisella rintamerkillä palkittiin valmennuksen johtaja Jouni Ilomäki Helsingin Varuskunnan Urheilijoista ja insinööri komentajakapteeni Simo Uusikartano Turun Varuskunnan Urheilijoista. Onnittelut kaikille palkituille!

Kaksivuotinen Suomen Sotilasurheiluliiton puheenjohtajakauteni tuli myös päätökseen. Haluan kiittää kaikkia hyvästä yhteistyöstä varusmiesten ja henkilökunnan elinikäisen liikuntakipinän sytyttämiseksi.

Teidän kanssanne on ollut helppo toimia. Syysliittokokous valitsi minut jatkamaan seuraavalla kaksivuotiskaudella. Kiitän luottamuksesta. Yhdessä tehden lähdemme tuleviin vuosiin ja toteutamme liittomme strategiaa kannustamalla toisiamme, tekemällä yhteistyötä ja toimimalla reilulla pelillä!



KANNEN KUVA:
KATARIINA KARESVOURI

Janne Kettunen (keskellä) voitti varusmiesten tasoituksellisen golfkisan. Niko Ritakallio (vasemmalla) oli toinen ja Teemu Haavisto (oikealla) kolmas.

Julkaisija

Suomen Sotilasurheiluliitto ry

Päätoimittaja

Keijo Suomalainen
puh. 040 582 7770

sähköposti: keijo.suomalainen@sotilasurheilu.net

Toimitussihteeri

Jari Tepponen
puh. 0299 510 174

sähköposti: jari.tepponen@sotilasurheilu.net

Toimitusvaliokunta

Matti Hiiska pj, Ilkka Korkiamäki, Matti Soisalo, Asko Tanhuanpää ja Jertti Tapola

Toimituksen osoite

Suomen Sotilasurheiluliitto
Jari Tepponen,
PL 25, 00131 Helsinki
puh. 0299 510 174

Ilmoitusmarkkinointi

MilMedia Oy
Nissintie 30, 02780 Espoo
Puh. +358 40 718 8888
milmedia@milmedia.fi

Ilmoitusaineisto

Sähköpostitse: tarmo.hurskainen@bestpress.fi
Postitse: BestPress Ay
Kankaansyrjäntie 5, 14680 Alvetula
Puhelin: (03) 654 5388 tai 050 564 4425
Faksi: (03) 654 5387

Taitto ja sivunvalmistus

BestPress Ay, Tarmo Hurskainen
Puhelin: (03) 6545 388 tai 050 564 4425
sähköposti: tarmo.hurskainen@bestpress.fi

Painopaikka

Pirkanmaan Lehtipaino Oy, Tampere 2014

Timo Kakkola jatkaa Sotilasurheiluliiton johdossa

Eversti Timo Kakkola jatkaa Sotilasurheiluliiton puheenjohtajana seuraavan kaksivuotiskauden 2015 - 2016. Valinnasta päättyi yksimielisesti viime perjantaina Pääesikunnassa Helsingissä kokoontunut Sotilasurheiluliiton syysliittokokous.

Sotilasurheiluliiton syyskokous valitsi erovuorossa olleiden hallituksen jäsenet Jaakko Rautanen Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat, Kalle Virtanen Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijat, Tomi Korjula Haminan Varuskunnan Urheilijat, Santeri Martikainen Helsingin Varuskunnan Urheilijat ja Simo Uusikartano Turun Varuskunnan Urheilijat jatkamaan seuraavan kaksivuotiskauden 2015 - 2016.

Lisäksi liittohallituksessa jatkavat vuoden 2015 Juha Kylä-Haraka Helsingin Varuskunnan Urheilijat, Henry Lipponen Lahden Varuskunnan Urheilijat, Ilkka Korkiamä-

ki Helsingin Varuskunnan Urheilijat, Jari Sivula Tampereen Varuskunnan Urheilijat ja Jouni Ilomäki Helsingin Varuskunnan Urheilijat.

Sotilasurheiluliitto palkitsi syyskokouksessaan joukon liiton ja jäsenseurojensa toiminnassa ansioituneita henkilöitä.

Liiton korkeimmalla huomionosoituksella, kultaisella ansiolvevykkeellä, palkittiin puolustusvoimien valmennuksen johtaja Jouni Ilomäki Helsingin Varuskunnan Urheilijoista ja insinööri komentajakapteeni Simo Uusikartano Turun Varuskunnan Urheilijoista.

Sotilasurheiluliiton hopeisella ansiolvevykkeellä palkittiin seuraavat henkilöt: yllämainittu Sami Asikainen Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat, Majuri Timo Gröhn Lahden Varuskunnan Urheilijat, hankintasiihteeri Eija Jantola Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat, kap-

teeni Juha Kokko Helsingin Varuskunnan Urheilijat, prikaatikenraali Ilkka Korkiamäki Helsingin Varuskunnan Urheilijat, everstilutnantti Juha Kylä-Haraka Helsingin Varuskunnan Urheilijat, kapteeni Henry Lipponen Lahden Varuskunnan Urheilijat, luutnantti Reijo Mattinen Lappeenrannan Varuskunnan Urheilijat, kapteeni Jari Nurminen Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat, kapteeni Matti Peltola Keuruun Varuskunnan Urheilijat, yllämainittu evp. Vesa Reinikkala Tuusulan Varuskunnan Urheilijat, kapteeni Mika Räisänen Kontiolahden Varuskunnan Urheilijat, kapteeni Jukka Tanskanen Lappeenrannan Varuskunnan Urheilijat ja majuri Kalle Virtanen Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijat.

TEKSTI:
JARI TEPPONEN

Tykkimies Teemu Hällfors on pelkkää rautaa

Sotilasurheiluliiton Kamppailupäivien sotilaspenkkipunnerruskilpailujen kovimman tuloksen tekäisi Niinisalon Varuskunnan Urheilijoiden Teemu Hällfors. Tykistöprikaatin tykkimies tekäisi varusmiesten alle 80 kilon sarjassa komean tuloksen, 38 puhdasta toistoa suorille käsille 77,5 kilon tankopainolla.

19-vuotias Ylöjärveltä kotoisin oleva Hällfors on monipuolinen voimamies, jonka lajiohjelmistoon kuuluu sotilaspenkkipunnerruksen lisäksi voimanoisto.

- Voimanoistossa saavutin juniorissa pari vuotta sitten Pohjoismaiden mestaruuden. Ennätykseni jalkakyykyn, penkkipunnerruksen ja maastavedon yhteistuloksesa ilman lisävarusteita on 555 kiloa. Viime vuonna voitin Venäjällä raakapenkin nuorten maailmanmestaruuden. Paras tulokseni penkkipunnerruksessa tulosta huomattavasti lisäävää penkkipaitaa on 180 kiloa, Teemu Hällfors taustoittaa parhaita saavutuksiaan.

Sotilaspenkkipunnerrusta, siviilipuolella tunnettu toistovoimapunnerruksena, Teemu Hällfors on harrastanut vasta parisen vuotta.

Isä ja setä esikuvina ja innostajina

- Voimanoistoa harrastaneet isäni ja setäni ovat olleet esikuviani. Pyö-

rin ihan pikkunassikasta lähtien heidän mukanaan salilla. Siitä innostus tarttui vähitellen minuunkin, Teemu Hällfors sanoo.

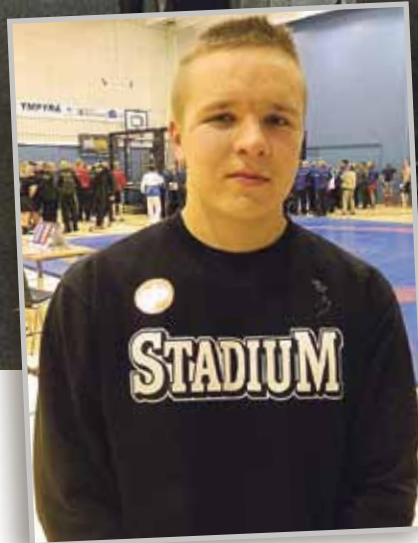
Kotikuntansa seuraa Ylöjärven Ryhtiä edustava Hällfors on harrastanut sotilaspenkkipunnerrusta vasta parisen vuotta.

- Tämänpäiväinen kisa meni ihan nappiin. Paransin aikaisempaa parin vuoden takaista alle 70-kiloisissa tekemääni 36 toiston ennätystäni parilla toistolla. Ehkä hyvän tuloksen taustalla oli se, että en vetänyt painoa alas kuin kilon verran, jolloin voimat eivät huvenneet, Hällfors hymähtää.

Rakennusalalla siviilissä työskentelevä Teemu Hällfors astui varusmiespalvelukseen heinäkuussa ja kotiutuu palveluksesta joulukuussa kuuden kuukauden palveluksen jälkeen.

- Tykistöprikaatissa on hyvin liikuntamyönteinen ilmapiiri ja olen päässyt treenaamaan hyvin sen mitä vapaa-aikaa palvelukselta on jäänyt. Jatkossa tavoitteenani on tasainen kehittyminen ja ennätysten hinnaneminen yhä ylempäs niin voimanoiston kuin voimapunnerruksen puolella, Teemu Hällfors miettii.

TEKSTI JA KUVAT:
JARI TEPPONEN



Tykistöprikaatin tykkimies Teemu Hällfors on monipuolinen voimailija, jolla on nuoresta iästään huolimatta jo runsaasti menestystä niin voimanoistossa kuin voimapunnerruksessakin.

Teemu Hällfors teki Haminan Kamppailupäivillä sotilaspenkkipunnerruksessa uuden komean henkilökohtaisen ennätöksensä, 38 toistoa 77,5 kilon tankopainolla.

Toivotamme kaikille asiakkaillemme ja yhteistyökumppaneillemme rauhallista joulua ja turvallista uutta vuotta!

Millog

www.millog.fi

JUOKSIJA VIKING LINE

Tukholman maratonristeily 29.-31.5.2015

Lähde tavoittelemaan huikeaa rahapottia Tukholmaan! Suositun Tukholman maratonin sopivan haasteellinen reitti sopii niin ensikertalaisille kuin konkareillekin ja yhteistyökumppanimme Juoksija-lehden asiantuntijat ovat mukana kertomassa vinkkejä hyvään juoksuun. CWT Kaleva Travelin järjestämät palvelut takaavat tiiviin maraton- ja juoksupainotteisen tunnelman koko matkan ajan. Ja mikä parasta - paluumatkalla on tietysti "after marathon party" bilebändin tahdissa.

Nopean varaajan etu jatkuu! Kun varaat juoksunumerosi maratonristeilyvarauksen yhteydessä 31.12.2014 mennessä - saat Viking Linen etukortin, joka oikeuttaa Tukholman risteilyyn Helsingistä A / BL-hytissä 2-4 henkilölle.

Matkan hinta/ henkilö	4hh	3hh	2hh	1hh
C4-luokka	170 €	206 €	265 €	462 €
B2P-luokka	-	-	271 €	468 €
B-luokka	207 €	238 €	302 €	505 €
A-luokka	230 €	271 €	359 €	617 €
LXB-luokka	-	-	411 €	669 €
Sviitti	-	-	747 €	1342 €

Palvelumaksu 22 €/lasku.

Lisätietoja ja varaukset kätevästi online:
www.kalevatravel.fi

CWT Kaleva Travel
Ruoholahdenkatu 23, Helsinki
puh. 020 561 5538, ma-pe 9-17
urheilu@kalevatravel.fi

Carlson
Wagonlit
Travel

KALEVA travel



ASICS Stockholm 2015 maratonilla on jaossa yhteensä 250 000 kruunun palkintorahapotti kuuden parhaan pohjoismaalaisen juoksijan kesken!

alk./henkilö
170 €
C4-luokan hytissä

Hintaan sisältyy
• risteily Viking Linella valitussa hyttiluokassa • bussikuljetukset satama-stadion-satama • meriaamiaiset • menomatalla monipuolinen, pastapainotteinen buffetillallinen • paluumatkalla buffetillallinen • Juoksija-lehden tervetullisuus ja lehden asiantuntijaryhmän palvelut • CWT Kaleva Travelin matkajohtajan palvelut • juoksunumeroiden toimitus laivalle • hierontaa, jumppaa, kinesioteeppausta, mielenkiintoisia luentoja...

Ilmoittautumiset maratonille
Hoidamme maratonilmoittautumiset ja toimitamme juoksunumerot laivalle. Ilmoittautumismaksu 108 €/hlö (ei sisällä peruutusturvaa 11 €/hlö).

Urheilukoulun yhteistyö on Helsingissä Lahtea laajempaa

Urheilukoulun Valmennuskeskuksen tiloissa Helsingin Santahaminassa touhuaa tyytyväinen mies. Testipäällikkö, liikuntatieteiden kandidaatti Jari Utriainen on päässyt jo jonkin aikaa testaamaan Urheilukoulussa varusmiespalvelustaan suorittavia urheilijoita uusissa tiloissa.

- Hyvältä näyttää. Toimimme ihan eri tasolla kuin Lahdessa. Volyymimme ovat suunnilleen samat, vaikka testiassistentin virka loppui. Teemme yhteistyötä Olympiakomitean, lajiliittojen, seurojen ja pääkaupunkiseudun urheiluakatemian suuntiin enemmän, Utriainen kertoo.

Urheilukoulun ja Urhean yhteistyö näkyy muun muassa siten, että Urheilukoulun valmentajat ja varusmiehet pääsevät harjoittelemaan pääkaupunkiseudun liikuntapaikoille yhteisharjoituksiin.

- Meillä jokaisella on Akatemian kortti liikuntapaikoille. Lisäksi Kaartin Jääkäriyrykmentti on antanut käyttöömmme pysäköintiluvat. Nämä helpottavat päivittäisvalmennusta, kun rahaa ei tarvitse kantaa mukana.

Urheilukoulun Valmennuskeskus on saanut muuton myötä uuden juoksumaton.

- Purimme vanhan maton. Millog myi huutokaupassaan vanhan maton moottorit.

Uusi matto on nykyaikainen. Moottorit ovat huomattavasti hiljaisemmat kuin vanhat laitteet. Vanha maton moottorit metelöivät Utraisen mukaan 84 desibelin voimakkuudella. Uusia moottoreita hän vertaa hiljaisuudestaan kuuluihin Singerin ompelukoneisiin.



- Uusi matto hiipii hiljaa. Se on käyttäjystävällisempi kuin vanha.

Hiljaa hiipimisellä Utriainen tarkoittaa maton hiljaista ääntä. Maton huippunopeus on 60 kilometriä tunnissa.

Urheilijoille tehdään Valmennuskeskuksen juoksumatolla suoraa aineenvaihduntatestejä. Maton toimintaa säädellään ohjainpöydällä. Varsinaiset mittaukset tehdään hengityskaasuanalyysaattorilla sekä hemoglobiini- ja maitohappo-

mittareilla.

Valmennuskeskuksen varusteisiin kuuluvat muun muassa ponnistusvoimaa mittaavat hyppykiskot, kehonkoostumismittarit sekä isometristä voimaa mittaavat voimailulaitteet. Isometrinen voima mitataan paikallaan pysyvää vastusta vasten.

Sykevälivaihtelu kertoo kehon palautumisen

Urheilukoulun valmennuskeskuk-

sesta löytyy myös laitteita, joita käytetään laajalti eri tutkimuksissa ympäri Suomea. Meillä on sykevälivaihtelun mittausskeskus, jonne urheilijat voivat tuoda lainaamiaan mittareita purettavaksi ja analysoitavaksi. Mittaus kertoo muun muassa urheilijan palautumisen ja stressitasot. Urheilijat ovat innoissaan näistä mittauksista.

Iso osa valmennuskeskuksen lattiasta on kumimaton peitosta. Jalan alla matto tuntuu miellyttävän peh-

meältä. Saimme matot mukaamme Hennalan voimastihuoneista ja punttisalilta, toimme tänne ja asensimme osan itse.

Hennalasta tuotu materiaali alkaa Utraisen mukaan olla paikoillaan.

- Pyöreäergometrien sijoittelua pitää vielä pohtia.

Valmennuskeskuksen tiloja ja välineitä esitellessään Utriainen palaa vielä muuton tuomaan uuteen ilmiöön.

- Yhtenä päivänä näin kasarmim-

Jari Utriainen on tyytyväinen olosuhteisiin, joissa Urheilukoulu toimii Helsingissä. Hän myöntää, että osa tyytyväisyydestä saattaa johtua uutuudenviehätyksestä.

me edessä viisi henkilöpakettiautoa ja yhden farmariauton sekä varusmiehiä. Menin kysymään varusmiehiltä, onko teillä alkamassa maastoharjoitus. He vastasivat, ei ole alkamassa, vaan olemme lähdössä liikuntapaikoille harjoittelemaan. Kaartin Jääkäriyrykmentti on ottanut meidät tosi hyvin vastaan. Ajoneuvojen saatavuus on yksi esimerkki siitä.

Utriainen kertoo, että puolet varusmiehistä on saanut B-ajoluvan. He toimivat kuljettajina, kun varusmiehet siirtyvät harjoittelemaan.

- Salibandyn pelaajat käyttävät yhtä ajoneuvoa. Lentopalloilijat kulkevat toisella ajoneuvolla. Yksittäiset urheilijat kuljetaan harjoituksiin kiertävällä ajoneuvolla.

Santahaminasta puuttuu monitoimihalli

Harjoituksiin kulkeminen paljastaa yhden Santahaminan puutteista.

- Meidän pitäisi saada tänne monitoimihalli. Halli palvelisi kaikkia saarella työskenteleviä, asuvia ja varusmiespalvelusta suorittavia.

Urheilukoulun muutto Helsinkiin mahdollisti urheilun lajiliittojen aiempaa tiiviimmän yhteistyön varusmiespalvelustaan suorittavien varusmiesten kanssa. Utriainen kuvaa yhteistyötä oravannahka kaupaksi.

- Liittojen valmentajat ovat meidän käytössämme ja toisinpäin, Urheilukoulun Valmennuskeskuksen testipäällikkö Jari Utriainen kertoo.

TEKSTI JA KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN



LAPUA® NATURALIS
PUHTAUS ON PUOLI RUOKAA

Passion for Precision

Nammo Lapua Oy, PL 5, 62101 LAPUA
Puh. 010 5233 800, Faksi 06 4310 244
www.lapua.com



Varusmiesten golfmestaruuden vienyt Niko Ritakallio vastaanotti palkintonsa liikuntaneuvos, majuri evp Risto Luukkaselta.

Voitoista tiukkaa vääntöä

Sotilasurheiluliiton golfmestaruuksia ratkottiin myös varusmiesten kisan jälkeen. Kutsuvieraskilpailun pelimuotona oli pistebogey. Voittaja Mikko Salon tulos oli 41 pistettä.

Kutsuvierassarjassa palkittiin myös paras suora lyöntipelitulos. Parhaan tuloksen, 76 lyöntiä, saavutti Suomen Golfliiton puheenjohtaja Antti Peltoniemi.

Joukkuekilpailussa voittajaksi selviytyi Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden joukkue, pelaajina Karri Sahla ja Tommi Halonen, tuloksella 151 lyöntiä.

Joukkuekilpailun pistebogey-sarjan voitto jäi Turkuun. Kärkisijan nappasivat Ismo ja Ville Salminen Turun Varuskunnan Urheilijoiden joukosta. Heidän pistemääränsä oli 77 pistettä.

Henkilökohtaisissa sarjoissa A-sarjan taseisen kisan jännitys tiivistyi kilpailun edetessä jatkoreiälle. Voittaja ja sotilaiden Suomen mestari selvisi vasta toisen jatkoreiän jälkeen. Voiton vei Tampereen Varuskunnan Urheilijoiden Juha Myllymäki tuloksella 75. Samalla tuloksella toiseksi tuli kilpailun ennakkosuosikki Karri Sahla.

B-sarjassa pelimuotona oli tasoitusellinen lyöntipeli. Voiton vei turkulainen Jukka-Pekka Nummila, jonka unelmakierros toi nettotulokseksi 67.

TEKSTI:
SUSANNE HILTUNEN

Varusmiesten golfmestari ottaa lajinsa tosissaan

Naantalın Kultaranta Golfissa kisattiin syyskuussa Sotilasurheiluliiton golfmestaruuksista. Kolmipäiväiset kisat houkuttelivat hyväkuntoiselle kentälle peräti 283 kilpailijaa.

Ensimmäinen kilpailupäivä käynnistyi varusmiesten kisalla, jossa voiton vei espoolainen Niko Ritakallio tuloksella 74. Vekaranjärjellä varusmiespalvelustaan suorittavan 23-vuotiaan Ritakallion tavoitteet ovat korkealla.

- Pari viime vuotta olen pelannut ja kisannut tosissani. Tähtään ammattilaiseksi vuoteen 2018 mennessä, Ritakallio tiivistää.

Varusmiespalveluksen Ritakallio suorittaa kuudessa kuukaudessa, jotta pääsee taas takaisin viheriälle mahdollisimman pian.

- Opintojeni Helsingin kauppa-korkeassa pitäisi olla valmiit neljän vuoden päästä. Siinä vaiheessa katson, missä mennään golfin kanssa. Jos näyttää hyvältä, keskityn sataprosenttisesti golfiin. Ellei, lope-tan tosissani yrittämisen.

"Draivi oli parasta"

Lajina golf kiehtoo Sotilasurheiluliiton uutta mestaria erityisesti siksi, että sitä pitää treenata pitkiä aikoja. - Tykkään myös kisata. Suomessa

olen pelannut lähtökohtaisesti Finnish tourin kisoja. Ulkomailla valitsen kisoja, jotka vievät eteenpäin ja toimivat karsintakisoina toisiin kilpailuihin.

Naantalissa väylänurmet olivat syyskuussa hyvässä kunnossa, joten entuudestaan tuntematon kenttä oli Ritakalliolle positiivinen yllätys.

- Oma kotikenttäni on Kirkkonummen Sarfvikissa. Pelin sujuvuutta hankaloitti vieraan kentän lisäksi se, että Ritakallio oli ollut joukkueineen metsässä leirillä juuri ennen kilpailua, joten unet olivat jääneet vähiin.

- Eka lyönti meni veteen, tosi huonosti vedin ja tein pari tyhmää virhettä. Tulos pysyi silti alhaalla. Draivi oli parasta pelissä, putissa oli hyväkin hetkiä, voittaja arvio suoritustaan.

Armeijan jälkeen Ritakallio suuntaa ulkomaille harjoittelemaan. Suuntana on joko Australian Melbourne tai Texas Yhdysvalloissa. Kilpailut ratkaisevat.

Lyhyt rata on haasteellinen

Varusmiessarjassa kisasi myös kuusi vuotta lajia harrastanut vihtiläinen Miika Moilanen. Moilaselle golf on vain hauska harrastus, jossa

voi tavata uusia ihmisiä ja liikkuu. Lajin pariin mies päätyi, kun lapsuudenkodin viereen rakennettiin golfkenttä.

- Olin golfkentällä töissä kentänhoitajana 14-vuotiaasta. Alkuvaikeus tältä kentältä on hyvä.

Moilasan kilpakumppani, Panssariprikaatia edustanut Teemu Haavisto oli pelannut jo yhden harjoituskierroksen kisa edeltävänä päivänä.

- Väylät on hyvässä kunnossa. Tämä on lyhyehkö kenttä. Vedet ja bunkkerit tarjoavat omat haasteensa, lajia 10 vuotta harrastanut Haavisto arvioi.

Kisassa valvojana toiminut liikuntaneuvos, majuri evp Risto Luukkanen oli tyytyväinen sekä suureen osanottajamäärään että varusmiessarjan kovaan tasoon.

- Suurin haaste tällä kentällä on aika lyhykäinen rata, jolla voi helposti lyödä liian pitkiä lyöntejä. Etulyöntiasema on niillä kilpailijoilla, jotka pelasivat eilen harjoituskierroksen, kotikentällään astelva Luukkanen arveli.

TEKSTI:
SUSANNE HILTUNEN
KUVA:
KATARIINA KARESUVUORI

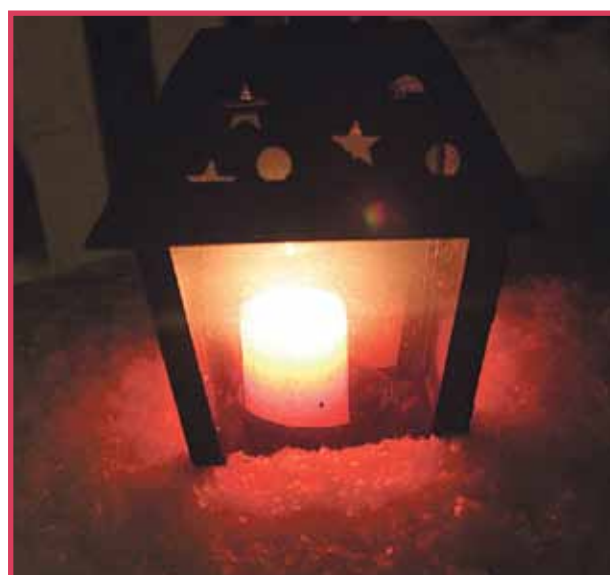
ORIGINAL S.W.A.T. TACTICAL FOOTWEAR

MASTERMARK BRANDS

ARMORIA SISSOS

Inttistore Erätukku TURVALUOLA.FI

Outdoor



Sotilasurheilu-lehti ja Sotilasurheiluliitto toivottavat lukijoilleen ja yhteistyökumppaneilleen rauhallista joulua.

Tommi Hermunen ei päässyt ohjaamaan liikuntakerhoja

Tommi Hermunen palvelus puolustusvoimissa on hämmästyttävä esimerkki siitä, kuinka varusmiespalveluksen järjestelyjä arvostelevasta alokaasta varttui puolustusvoimien työntekijä.

Hermunen astui 26-vuotiaana suorittamaan varusmiespalvelustaan Kouvolan Vekaranjärvelä sijaitsevaan Karjalan Prikaatiin. 19-vuotiaana hän olisi halunnut hakeutua laskuvarjojääkäriksi samassa kaupungissa sijaitsevaan Utin Jääkäriyrykmenttiin, mutta jalan murtuminen kuukausi ennen testejä toi lykkäyksiä toistensa perään.

- Fyysinen kuntoni ei ole ollut koskaan huono. Jalkani murtumisesta huolimatta, kuntoni ei päässyt hirveästi tippumaan, mutta laskuvarjojääkäriä vaadittavassa kunnossa en enää ollut.

Vekaranjärvelle Hermunen otti mukaansa urheiluvälineitä kuten nappulankengät ja uimahousut.

- En tarvinnut niitä koskaan. Koska Hermusen omassa yksikössä ei ollut toimivaa liikuntakerhoa, hän tarjoutui ohjaamaan muita varusmiehiä liikuntakerhoissa, mutta sekin mahdollisuus torjuttiin häneltä.

- Minulle sanottiin, että alokas ei voi vetää kerhoa.

Hermunen toi julki siviilissä hankkimansa johtamiskokemuksen.

- Keskustelu päättyi siihen, kun kerroin, että olen johtanut useampaa ihmistä kuin te yhteensä.

Kaikki varusmiehet eivät voineet osallistua kerhoihin

Liikuntakerhot eivät toimineet yk-

sikössä, jossa Hermunen palveli.

- Olisin ohjannut mitä tahansa lajeja vaikka jalkapalloa tai frisbeen heittoa, jotta yksikköömme olisi saatu liikuntakerho.

Hermunen luonnehtii hämmästyttäväksi kokemukseksi sitä, että liikuntakerhoja ei saatu toimimaan, vaikka yksikössä palveli monia varusmiehiä, jotka olivat harrastaneet liikuntaa ja toimineet vetäjinä erilaisissa seuroissa.

- Kävin jopa varusmiestoimikunnassa ehdottamassa, että valitaan meidän yksiköstä joku aktiiviliikkuja vetämään vapaaehtoisesti liikuntakerhoja, mutta mitään ei tapahtunut.

Jollain tavalla varusmiesten liikuntakerhot toimivat Karjalan Prikaatissa.

- Kerhot näkyivät joissain julisteissa. Ilmeisesti toisen yksikön liikuntakerhoihin olisi voinut osallistua, mutta niiden aikatauluista ei tiedotettu missään.

Peruskoulutuskauden jälkeen puolustusvoimat siirsi Hermusen palvelemaan Kaartin Jääkäriyrykmenttiin Helsingin Santahaminan ja hyödyttämään osaamisellaan Pääesikuntaa.

Tiivis palvelus ei mahdollistanut osallistumista

Santahaminassa liikuntamahdollisuuksia oli Hermusen mukaan vaikka kuinka paljon.

- Kerhot jäivät minulta väliin, kun tein iltaisin Pääesikunnan hommia. Omaehtoista liikuntaakaan en ehtinyt edes montaa kertaa miettiä.



Hermunen kirjoitti varusmiespalveluksestaan kolumnia Helsingin Sanomiin.

Varusmiesten liikuntakerhot ovat Tommi Hermusen mielestä ehdottoman hyvä asia.

Hermunen kertoo kuntoilleensa aikoinaan jopa niin runsaasti, että hän juoksi jalkansa rikki.

- Tapanani oli juosta joka ilta



Patria

Luotettava kumppani kaikissa olosuhteissa

JÄSENETU
-12%
päivän hinnasta

SUKELLA KYLPYLÄN POREISIIN

RENTOUDU kylpylässä ja nauti ravintoloiden tarjoamista herkuista sekä monipuolisista aktiviteeteista.

Jäsenetusi on -12% päivän majoitushinnasta 1.12.2014 - 31.12.2015. Hinta sisältää majoituksen, runsaan buffet-aamiaisen ja kylpylän allasosaston käytön. Etuhintaisia huoneita on myynnissä rajoitetusti.

Lisätietoja jäsenedusta www.rantasipi.fi/liittotarjoukset/fi_FI/sotilasurheiluliitto/

Varaukset www.hotellimaailma.fi
tuotetunnuskella SIPIETU12

Rantasipi
KYLPLYHOTELLIT

Tommi Hermunen esitteli kokemuksiaan varusmiespalveluksesta Osaamista puolustusvoimille, yksilölle ja yhteiskunnalle -seminaarissa. Puheensa jälkeen hän yksilöi Sotilasurheilu-lehdelle liikunnalliset kokemuk- sensa.

kymmenen kilometriä. Rasitusvammaksi juokseminen jäi.

Vaikka Hermunen ei ollut ennen varusmiespalvelustaan käynyt kunnan juoksulenkillä kahteen vuoteen, hän pärjäsikin liikunnallisesti hyvin.

- Olin suunnistuksessa kolmen kärjessä.

Palvelukseen astuvien varusmiesten jakamista kuntonsa mukaisiin ryhmiin Hermunen pitää hyvänä asiana. Itse

- Jokainen voi lähteä rakentamaan kuntoaan omien edellytystensä mukaan. Kunto ei kasva mihinkään, jos treenit ovat joko liian kovat tai heikot.

Hermunen itse ei tullut jaetuksi mihinkään ryhmään.

- Syytä en tiedä. Pääesikunnan kuntosalille Hermunen sanoo eksyneensä muutama kerran.

- Rehellisesti sanottuna ei ole kovin terveellistä, että olen viime yöt monta kertaa vetänyt läppäriä kanssa pitkiä työpäiviä. Kahteen viikkoon en ole harrastanut mitään liikuntaa.

Hermunen määräaikainen palvelussuhde puolustusvoimiin päättyy vuoden lopussa. Tulevaisuus on vielä hämärän peitossa.

- En edes tiedä, missä maassa olen vuoden vaihteen jälkeen. Kotini on edelleen Brysselissä. Työni vuoksi asun Helsingissä, projektipäällikkö Tommi Hermunen kertoo.

TEKSTI JA KUVAT:
KEIJO SUOMALAINEN

Hieno kokemus

Nuoret haminalaiset ampujat kehuvat Puolustusvoimien Urheilukoulun antia omalla urheiluruorallaan.

Haminan Ampumaseuran Aleksin Leppä ja Haminan Practical Ampujien Simo Partanen menestyivät nuorten arvokisoissa varusmiesvuotenaan. Partanen ampui nuorten maailmanmestariksi Orlandossa. Leppä tähtäsi pienoiskiväärin MM-finaaliin Granadassa.

Vuoden pesti Hennalan kasarmilla vakuutti alikersanttina syyskuussa siviiliin päässeän Partasen.

- Urheilukoululle ja Lepän Markolle kuuluu suuri kiitos. Kahdeksan viikon leiriä Tanhuvaarassa, viikko Malagassa ja yksi leiri Haminassa toivat ammuntaan varmuutta, practicalin nuorten maailmanmestari kiittelee.

Partaselle Hennalan kasarmi oli enemmän fyysisen harjoittelun tekopaikka. Fysiikkatreeneillä hän haki kehonhallintaa, joka on hänen lajissaan ensiarvoisen tärkeä ominaisuus.

- Muutaman kerran kokeilin Lahdessa kaksikkosta pistoolia, vaikka kisassa paukkuu vain ja ainoastaan ysimillinen, Partanen nauhahtaa.

Practicalammunta vaatii keskittymistä

Practicalammunta testaa kilpailijan ampuma- ja aseenkäsitteilytaitoa. Kilpailu koostuu useista erilaisista osuuksista (stage), joissa laukausten määrät ja ampuma-asennot vaihtelevat. Kisat on suunniteltu poikkeuksetta ampumaratojen välittömään tuntumaan turvallisuus huomioiden.

- Ennen jokaista stagea kilpailija saa kiertää radan ja valmistella oman suunnitelmansa. Aikaa on niukasti, vain muutama minuutti. Ajallisesti pisimmät staget kestävät yli puolen minuutin ja siinä ajassa on tähdittävä reilut kolmekymmentä laukausta, Partanen selvittää.

Kestoltaan practical on omaa luokkaansa. Esimerkiksi Orlandossa Yhdysvalloissa Partanen sai hikoilla syksyn MM-kisoissa peräti viitteenä päivänä.

- Vain yksi välipäivä mahtui joukkoon. Päivää kohti ammuimme kuusi stagea ja jokainen päivä venyi viiteen, kuuteen tuntiin. Ainoastaan rankkasade voi keskeyttää kilpailun.

Partanen on nuorten maailmanmestari ja hallitseva yleisen sarjan Pohjoismaiden mestari; silti nuorukaisen meriittilistalta puuttuu yhä Suomen mestaruus. Pari vuotta takaperin mies sössi suorituksensa ja edellisen SM-kisan pilasi reistailtava ase.



Simo Partanen harjoittelee Haminan Luopajarven Reserviupseerikoulun ampumaradoilla.

Makuun finaalisissa seitsemäs sija MM-Granadassa

Syyskuun alussa pidetyissä Granadan arvokisoissa Leppä tähtäsi nuorten 60 laukausten makuufinaaliin. Saman tempun hän oli tehnyt edellisissä EM-kisoissa.

- EM-kisoissa käsi tärisi aivan mahdottomasti ja tipuin finaalin viimeiseksi. Nyt oli suoritus tasapainoisena hyvä, vaikka pari sijaa tipahdin alemmaksi. Finaalisissa pitää rei'ittää ainoastaan napakymppijä, finaalin seitsemänneksi ylittänyt vänrikki tuumiskeli.

Leppä on saavuttanut kotimaan kamaralla pari Suomen mestaruutta. Viime vuonna HAS:n edustaja voitti yleisen sarjan 60 ls makuukisan. Toinen mestaruus on irronnut harvinaisessa ilmakiväärin 3x20 ls asentokisassa.

TEKSTI: VEIJO RIIVARI
KUVAUT: AMPUMAUHEILULIITTO
LASSI PALO

Jalkapallo on antanut oman mausteen ammuntaan

Practicalammunnassa kilpailijan hyvä suoritus vaatii tarkkuutta ja nopeutta. 40 000 laukausta vuodessa ampuva Partanen pelaisi vieläkin jalkapalloa, jos aika antaisi vain myötä.

- Jalkapallo on antanut ammuntaani hyvän mausteen. Suunnan vaihtoja ja pelinlukua vaatii ammuntaakin, Partanen muistuttaa.

Seuraavissa arvokisoissa 2016 (EM-Unkari) ja 2017 (MM-Ranska) haminalainen kilpaili jo yleisessä sarjassa. Voittaessaan Orlandossa nuorten maailmanmestaruuden Partanen olisi sijoittunut yleisessä sarjassa 19:nneksi.

Vuodenvaihteessa Partanen aloittaa urheilutoimittajan opinnot Laajasalon opistossa Helsingissä.

Vänrikki Leppä siirtyi valmentajaksi

Syyskuussa siviiliin päässyt vänrikki Aleksin Leppä, 20, on aloittanut työnsä Puolustusvoimien Urheilukoulun kouluttajana ja valmentajana Santahaminassa. Vuodenvaihteessa Hämeen Rykmentti lakkauttaa Urheilukoulu siirtyy osaksi Kaartin Tykistörykmenttiä (kesälajit) ja Kainuun Prikaatia (talvilajit).

- Työpesti on aluksi vuodenvaihteeseen asti. Sen jälkeinen tilanne on vielä avoinna, myöntää pitkäpiippuisen läpikotaisin tunteva nuorten arvokisafinalisti.

Aleksin valmentajana toimii oma isä, Urheilukoulun toimistoupseeri, yliluutnantti Marko Leppä. Kolmannen polven entinen ampumaurheilija saa hymyn monen suojattinsa kasvoille.

- Urheilu on aina iloinen asia.

Ensimmäinen kokeilu toi ysejä ja kymppijä

Ei pitänyt Aleksista tulla ampujaa, sen hän oli jo päättänyt, mutta kuinka kävikään.

- Olin alle kymppivuotias pojanvesseli, kun isä otti minut ensimmäisen kerran mukaan ampumaradalle. Hänen piti mennä radalle harjoittelemaan tulevaa kisaa varten ja äiti oli lähtenyt vanhempainiltaan. Hetken minä katselin isän touhua sivusta, kunnes pyysin asetta käteen. Olin kauhea selostaja ja ampumamontussa alkoi kohta yksitoikkoinen pienen pojan pajatus: "kymppi, kymppi, ysi, kymppi...". Kotimatalla isän oli pakko pukea pojan kiväärin kokemus sanoiksi.

- Kai poika on laitettava ampumakouluun.

Leppä on kuulunut vuoden olympiaryhmän jälkeiseen maajoukkue-

ryhmään. Varusmiesvuonna hän ampui 30 156 laukausta.

- Viimeisen kolmen vuoden aikana on harjoitusmäärä tuplaantunut.

Merkittävä rahallinen tuki

Urheilukoulu ja liiton valmennusryhmään kuuluminen toi Lepälle 90-prosenttisesti ilmaiset patruunat. Rahallinen arvo on useita tuhansia euroja.

Leppä on kivääriampuja. Ilma- ja pienoiskivääri kuuluvat molemmat lajivalikoimaan. Seuraavaksi on vuorossa yleinen sarja nuorukainen myöntää avoimesti.

- Kynns on korkea. Pienoiskiväärin asento- ja makuutulokset ovat vielä tasaisen kaukana maailman huipusta. Ilmakiväärin suoritukseni vaatisi enemmän tasaisuutta. Liian herkästi tulee huonoja laukausta yhden pystykisan ilmakiväärissä, Leppä painottaa.



Aleksin Leppä ampui ennätysensä 619,4 pistettä makuun peruskilpailussa Espanjan Granadassa järjestetyissä ampumaurheilun MM-kisoissa.

KURSSIPUVUT & ARMYBAGIT AMMATTITÄIDÖLLÄ

KAIKKI ASELAJIT - TIKATUT LOGO - RAHTIVAPAASTI - SOVITUKSET O-

NIKE CRAFT



MATERIAALI: TEKNIINEN DRI-FIT
- ERGONOMINEN MUOTOILU
- JOUSTAVA VERKKOVUORI
- VETOKETJUTASKUT TAKKI/HOUSU

CRAFT
€ 74

HINNA SISÄLTÄÄ
RINTALOGON
+ KURSSITUNNUKSEN

NIKE
€ 78

HINNA SISÄLTÄÄ
RINTALOGON
+ KURSSITUNNUKSEN



MATERIAALI: ACTIVE CRAFTTEK
- HEIJASIN CREEK
- JOUSTAVA VERKKOVUORI
- VETOKETJUTASKUT TAKKI/HOUSU

PARAS ARMYBAG ! € 48

SISÄLTÄÄ:
LOGON + KURSSITUNNUKSEN



LAUKKU / REPPU
MATERIAALI: 600 POLYESTER
- ERITTÄIN KESTÄVÄ
- KOKOONLAITETTAVAT
- OLKARINNAK JA KANTEOKARVAT
- SÄÄDETTÄVÄT HINNAT JA
- LUKITAVA VETOKETJU
- SISÄLLÄ VERKKOTASKUT
- VETOKETJULLA
- TILAVUUS: 68 LITRAA

PYYDÄ RÄÄTÄLÖITY TARJOUS - OMALLE YKSIKÖLLE SOPIVA VAIHTOEHTO!

pelipaita@pelipaita.fi - 09 8361662 -040 5241051

PELIPAITA.FI

SA-INT
kurssitutotet
netissä
CRAFT

ETC TEAM OY - PELIPAITA.FI - PAINATUS.FI



toiminnanjohtaja

JARI
TEPPONEN

Itsearvioinnista perintöä tuleviin hankkeisiin

Sotilasurheiluliitolla on takana kiireinen, mutta samalla myös tuloksellinen toimintavuosi. Normaalien toimintarutiinien lisäksi liiton hallintoelimiissä on valmisteltu liiton uusi strategia vuosille 2015-2017 ja päivitetty uusi yhteistoimintasopimus puolustusvoimien kanssa. Liiton puheenjohtaja eversti Timo Kakkola avaa omassa kirjoituksessaan kyseisiä asiakirjoja ja niiden taustoja joten en niihin sen enempää tässä yhteydessä puutu.

Kolmevuotinen Potkua liikuntaan -hanke 2011-2013 sai lopullisen sinetinsä hanketyöryhmän itsearviointitilaisuudessa jokin aika sitten Hämeenlinnassa. Tilaisuudessa käytiin läpi hankkeen kulku kriittisesti, mutta hyvässä hengessä, jotta tulevaisuudessa olisimme vielä paremmin valmistautuneita ja valmiimpia, jos joku vastaavanlainen hanke tulee jossain vaiheessa ajankohtaiseksi.

Itsearviointitilaisuuden tuotoksena kirjattiin ylös joitakin keskeisiä havaintoja hankkeen tiimoilta.

Ensimmäisenä havaintona työryhmä totesi, että vastaisuudessa liitolla on oltava valmiina hank-

keita, joihin liitto hakee itse aktiivisesti rahoitusta. Yhteydenpidossa puolustusvoimien suuntaan olisi jälkikäteen arvioiden pitänyt olla aktiivisempi. Hanke organisoitui koulutus- ja seuratoimintavaliokunnalle ja jatkossa liiton hallituksen on oltava vastaavanlaisissa hankkeissa johtavassa roolissa. Myös liiton hallituksen on otettava jatkossa enemmän vastuuta yhteydenpidosta seuroihin.

Hankesuunnitelman laadinnan todettiin olleen haastavaa, koska hankkeen rahoittajana oli puolustusvoimien yhteistyökumppani Patria Oyj. Kehittämisaikatuksena siihen on liiton aseman selkeyttäminen ja tunnettavuuden lisääminen. Myös liiton jäsenseurojen yhteistyötä ja kehittämistoimintaa joukko-osastojen kanssa on syytä tehostaa. Vasta allekirjoitettu uusi yhteistoimintasopimus on paikallistasolla esiteltävä hallintoyksiköiden johdolle ja laadittava mahdollisesti paikallinen yhteistoimintasopimus.

Hankkeen viestinnässä hanketyöryhmä totesi joitakin kehittämiskohteita. Hankkeesta olisi pi-

tänyt lähestyä joukko-osastoja ja viestiä julkisuuteen aikaisemmassa vaiheessa eikä vasta allekirjoitustilaisuuden yhteydessä. Joukko-osastokäyntien viestinnällinen anti oli niin ikään joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta suhteellisen vaatimatonta. Johtopäätöksenä tästä on se, että liiton on parannettava yhteydenpitoa joukko-osastojen tiedottajiin, varusmiestoimikuntien ohjaajiin ja sosiaalikuuraattoreihin.

Hanketyöryhmän joukko-osastokäynnit sinänsä onnistuivat hyvin. Hanketyöryhmä otettiin hyvin vastaan ja etenkin toisen käyntikerroksen käynnin vuonna 2013 olivat tuloksellisia, kun tietoisuus hankkeesta oli levinnyt. Joissakin käynneissä varusmiesten osallistuminen oli aivan liian vähäistä. Joukko-osastojen olisi pitänyt käskä etenkkin suurissa valmisyhtymissä enemmän varusmiehiä mukaan käynteihin.

Hankkeen hallinnoinnissa hanketyöryhmä löysi joitakin kehittämiskohteita. Hankkeen asiakirjalikenne oli haastavaa ja hanketyöryhmään on vas-

taisuudessa nimettävä useampia henkilöitä, joilla on mahdollisuus käyttää puolustusvoimien asiantuntijajärjestelmää. Hankkeen ohjausryhmän rooli jäi kovin vaatimattomaksi. Hanketyöryhmä olisi jälkikäteen arvioiden kaivannut enemmän tukeaa muun muassa osallistamalla aktiivisemmin joukko-osastokäynteihin.

Potkua liikuntaan -hankkeen loppuraportti laadittiin normaalia hankeraporttia huomattavasti laajempaan, jotta se palvelisi VLK-toiminnan kehittämistä. Hankeraportissa (AK8549) mainitut kehittämistoimenpiteet pitää hyödyntää VLK-toiminnassa.

Sotilasurheiluliitto panostaa edelleen merkittävästi niin taloudellisia kuin henkilöstöresursseja VLK-toimintaan. Seuraava VLK-koulutuskierron käynnisty jo 18.-19.12 Varalassa jatkuen tulevan vuoden puolella Pajulahdessa, Varalassa ja Kuusamon Oivangissa.

Tervetuloa VLK-koulutuksiin!

Urheilujoukkojen ja -koulun Kilta ry

Urheilujoukkojen ja -koulun Kilta ry:lle on syksyn aikana avattu omat Internet- ja Facebook-sivut. Kotisivut ovat osoitteessa ujk.fi. Sivustolla on oma sivu pääkiillalle sekä jokaiselle alaosastolle. Facebook-sivut löytyvät nimellä Urheilujoukkojen-ja-koulun-Kilta-ry. Molempia sivustoja päivitetään saatavilla olevien tietojen mukaan

niin, että ne aina olisivat ajan tasalla. Sivustoja ylläpitää killan jäsen sihteeri Anja Räisänen, jolle voi lähettää tietoja mm. tapahtumista sekä ehdotuksia sivujen kehittämiseksi osoitteeseen anja.raisanen@kolombus.fi tai kotisivujen kautta kohdasta "osoitteenmuutos/ muut asiat".

wattbike



Laatutreeniä milloin vain!

Huonot sääolot voivat olla pyöräilijälle hidaste. Käytä rospuutto hyväksesi! Voit kehittää tekniikkaasi ja fyysikkaasi, olosuhteista huolimatta. Wattbike tuo laatua ja haastetta jokaiseen treeniin!

Markkinoiden paras ja monipuolisin pyörä kunnolliseen pyöräilyn sisäharjoitteluun. Suunniteltu yhdessä British Cyclingin huippuvalmentajien kanssa.

Indoor Sports Oy Finland
@wattbikeFIN

Myynti
2850€ sis. alv & toim.
Vuokraus 95€/kk
Soita! 020 7288760,
toimisto@wattbike.fi

Concept2 Sisäsoutulaite



Concept2 Sisäsoutu tarjoaa tutun ja legendaarisen tehokkaan koko vartalon harjoituksen joka toimii varmasti sekä salilla että kotona. Sisäsoutu on lajina SotUlin kisoissa, Soutulaiteiden hinnat alk. **1050€**. (sis. alv & toim) Laitteissa on nyt uusi PM5 monitori jossa on mm. taustavalo.

Concept2 SkiErg

Uutta! Nyt myös vuorotahtiin!

Finnrowing
@Finnrowing



Uusi **Concept2 SkiErg** on hitti heti markkinoille tultuaan. Laite on edullinen ja tehokas, siinä on tarkka monitori ja se on ergonomisesti hyvin suunniteltu. SkiErgoa voit käyttää sekä harjoitteluun että testaukseen. Tätä et voi missata! Hinta alk. **875€** (sis. alv & toim.) (Kuvan varustein 1115€, laite 875€, lattiatuki 240€)

Myynti ja vuokraus:
puh 0207288760, toimisto@finnrowing.com

www.finnrowing.com

SOTILASURHEILU POOLI



VICTORINOX



HELSINGIN ENERGIA



Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Sotilasurheilun tietopankki
www.sotilasurheilu.net

WSY

Tehdyt työt puhuvat puolestaan

Vuositelakoinnit Peruskorjaukset	Satama- ja matkayöt	Uudistuotanto
-------------------------------------	------------------------	---------------

Oy Western Shipyard Ltd | www.wsy.fi | tel. +358 2 736 6050
Telakkatie 51 | Teijon Telakka | fax. +358 2 736 6077
25570 Teijo

Pyydä edullinen sähkötarjous Keravalta.



KERAVAN
ENERGIA OY

www.keravanenergia.fi

kokoukset • kilpailut • tapahtumat

•• Sotilasurheiluliiton
uintimestaruuskilpailut
Fennia Games

Porkkalan Varuskunnan Urheilijat ja Rannikkoprikaati järjestävät Sotilasurheiluliiton uintimestaruuskilpailut Upinniemen varuskunnan uimahallissa 29.1.2015.

Kilpailut uidaan 25 metrin uima-altaassa, jossa on neljä rataa.

Sähköinen ajanotto.

Lajit ja sarjat

Jakso 1

50 m esteuinti M, N, M 35; 100 m vapaauinti M; 50 m vapaauinti N, M 35, M 45; 100 m sekauinti M, M 35, M 45

Jakso 2

50 m rintauinti M, N, M 35; 50 m perhosuinti M, N, M 35; 75 m pelastusuinti M, N, M 35; 4 x 50 m vapaauintiviesti

Lajit uidaan yllä esitetyssä järjestyksessä.

Aikataulu 29.1.2015

Verryttely 8.00–9.45

Kilpailupuhuttelu (joht.) 9.15–9.30

Kilpailun avajaiset 9.50–9.55

Jakso 1 10.00–12.00

Palkintojen jako 12.45–13.00

Jakso 2 13.00–14.30

Palkintojen jako ja päättäjäiset 14.30–14.45

Kaikki tapahtumat ovat Upinniemen varuskunnan uimahallissa.

Kilpailussa noudatetaan Suomen Uimaliiton kilpailusääntöjä pois lukien esteuinti ja pelastusuinti.

Esteuinnissa noudatetaan sotilas-5-ottelun esteuinnin sääntöjä. Rata sisältää neljä (4) estettä (este 1: ylitys- ja alituspuomi, este 2: alituslautta, este 3: koro-ke ja este 4: alituspuomi).

Pelastusuinnissa noudatetaan meri-5-ottelun naisten pelastusuinnin sääntöjä uima-altaan pohjaprofiili huomioiden. Käsiajanotto.

Pelastusuinnin kulku: lähtö, 15 metrin sukellus, uinti 15 metristä 50 metriin, nukun sukellus pohjasta (noin 4 metrin syvyydestä), uinti nukun kanssa 50 metristä 75 metriin, maaliin tulo nukke hallussa

Kilpailujoukkueilla on mahdollisuus kasarmimajoitukseen Upinniemen varuskunnassa 28.–29.1.2015. Majoitustarve on ilmoitettava ilmoittautumisen yhteydessä.

Järjestäjä varaa majoittujille petivaatteet, jotka joukkueen johtaja kuittaa itselleen joukkueen saapuessaan majoituskasarmiin.

Majoitus ja petivaatteet on luovutettava 29.1.2015 klo 8 mennessä.

Kilpailujoukkueet ruokailevat varuskuntaravintola Ankkurin isossa varusmies-salissa.

Kilpailujoukkueet (joukko-osastot/vast.) tilaavat muonituksensa itse Webmysli-tietojärjestelmällä 18.1.2015 mennessä.

Henkilökunta maksaa kaikki varuskuntaravintola Ankkurissa ruokailemansa ruuat lounaan (29.1.2015) yhteydessä varuskuntaravintola Ankkurin henkilös-tösalin kassalla. Maksuvälineinä käyvät käteinen, pankkikortti tai Leijonakortti.

Ruokailuajat: aamupala 6.30–8.00, lounas 10.45–12.45, päivällinen 16.00–18.00 ja iltapala 19.30–20.15

Osallistumismaksu on henkilökohtaisessa kilpailussa 6 euroa/laji ja viestikil-pailussa 15 euroa/viestijoukkue.

Osallistumismaksut tulee maksaa ilmoittautumisen yhteydessä PORKVU:n ti-lille: FI7380200710435685 (DABAFIHH). Viestikenttään UINTI2015/”joukkueen nimi”.

Ilmoittautumiset kilpailuun PVAH:lla tai sähköpostilla ylläluunnanti Ville Kimal-le 18.1.2015 mennessä. Määräajan jälkeen tulleita ilmoittautumisia ei huomi-oida.

Ilmoittautuslomake on osoitteessa www.sotilasurheilu.net .

Lisätietoja kilpailun sihteeriltä ylläluunnanti Ville Kimalta PVAH, puhelin 0299 321437 ja sähköposti ville.kima@mil.fi.

Ilmoittautuneiden joukkueiden johtajille lähetetään lisätietoja kilpailusta viikol-la 4/2015.



”Friendship through Sport”
The International Military Sports Council
<http://www.cism-milspport.org>



UPSEERILIITTO
Upseerien edunvalvoja
www.upseeriliitto.fi

•• Sotilasurheiluliiton
salibandyimestaruuskilpailut
henkilökunnan A- ja B-sarjoissa
Helsingin Energia Games

Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat järjestää Sotilasurheiluliiton salibandy-mestaruuskilpailut Helsingin Energia Games henkilökunnan A- ja B-sarjoissa 23.-24.1.2015 Jyväskylässä ja Vaajakoskella.

Sitovat ilmoittautumiset PVAH-sanomalla tai sähköpostilla 15.12.2014 mennessä: Sami Asikainen ILMASK ja Eija Jantola ILMASK.

Kilpailuihin otetaan mukaan 20 ensiksi ilmoittautunutta joukkuetta.

Joukkueet sijoitetaan neljään (4) alkusarjan lohkokoon. Vuoden 2014 kilpailu-jen neljä (4) A- ja B-sarjan parasta joukkuetta sijoitetaan eri lohkoihin ja muut joukkueet arvonnalla perusteella.

Alkusarjan lohkojen kaksi parasta joukkuetta jatkavat ylempään loppusarjaan (A-sarja) ja pelaavat SotUL:n A-sarjan mestaruudesta. Alkusarjan lohkojen si-joille 3 ja 4 jääneet joukkueet pelaavat alemman loppusarjan (B-sarja) mes-taruudesta. Alkusarjan lohkojen sijalle 5 jääneiden joukkueilla pelit päättyvät perjantaina.

Järjestäjä pitää oikeuden muuttaa ottelujärjestelmää ja peliaikoja osallistu-vien joukkueiden lopullisen määrän perusteella.

Säännöt: Kilpailussa noudatetaan SSBL:n ja SotUL:n salibandyimestaruuskil-pailujen sääntöjä.

Osallistumismaksu 300 euroa/ joukkue. Ohjeet osallistumismaksun maksami-nesta joukkueet saavat ilmoittautumisen jälkeen erikseen.

Kilpailujen järjestäjä ei vakuuta joukkueita tai pelaajia. Jokainen huolehtii tar-vitsemistaan vakuutuksista itse.

Tiedustelut kilpailun johtaja Sami Asikainen ILMASK, puhelin: 0299 257103.

Kilpailun järjestäjä on tehnyt Cumulus Jyväskylään kiintiövarauksen. Tarkem-mat tiedot majoituksesta ml. hinnat kilpailujoukkueet saavat ilmoittautumi-sen jälkeen.



Liikuttaa Sinuakin!

IBU WORLD CHAMPIONSHIPS BIATHLON

AMPUMAHIIDON
MM-KISAT 2015

4.-15.3.2015 | KONTIOLAHTI, JOENSUU, NORTH KARELIA

8 kilpailupäivää,
11 maailmanmestaruutta

Liput myynnissä
www.lippupalvelu.fi



Kontiolahden Urheilijat
tickets@biathlon-kontiolahti.fi
(013) 732 403 / 043 218 0573
www.kontiolahtibiathlon.com



Kaikkea kunto- ja kilpahihtoon!

Lisäksi suksihuolto ja välinevuokraus
Tyytyväisyys - vaihtotakuu - ASEVELIHINNAT
Tällä kupongilla -30 %!

VK-SKI Olemme myös
facebookissa
Keinukallio Kerava, puh 040 565 8207, www.vkski.fi
Avoinna hiihtokaudella ma-pe 16-19.00, la-su 11-15.00

•• Sotilasurheiluliiton
ilma-aseimestaruuskilpailut

Kouvolan Varuskunnan Urheilijat järjestää yhteistyössä Kuusankosken Ampuji-en kanssa Suomen Sotilasurheiluliiton ilma-aseimestaruuskilpailut Kuusankos-kella 30.1.2015. Kilpailu ammutaan Puhjonmäen ilma-aseradalla, osoitteessa Osonojantie 5, 45720 Kuusankoski.

Ilmoittautumiset PVAH-sanomalla tai sähköpostilla 9.1.2015 mennessä osoit-teella Toni Matilainen/KARPR tai toni1.matilainen@mil.fi.

Kilpailulajit ja -sarjat

Ilmakivääri ja ilmapistooli: Y 60 ls, Y45 40 ls, N 40 ls, varusmiehet kilpasar-ja 60 ls,

Ilmakivääri: Varusmiehet harrastesarja 20 ls (20 + 20 ls, joista parempi tulos hyväksytään)

Joukkuetuloksiin lasketaan kolme parasta tulosta molemmissa lajeissa sar-joissa Y, Y45, N, VM- kilpa ja ilmakiväärissä VM harraste.

Kilpailuissa jaetaan yleisimestaruuspalkinto, johon lasketaan yksi tulos pistoo-lissa ja kiväärissä sarjoissa Y, VM- kilpasarja ja Y45 tai N (40 ls), yhteensä kuu-si tulosta.

Kilpailussa noudatetaan SotUL:n ja SAL:n sääntöjä. Kilpailija voi ampua sama-na päivänä Y ja Y45 sarjat erillisinä kilpailuina.

Kilpailun järjestäjät eivät vakuuta kilpailijoita. Jokainen kilpailija vastaa henki-lökohtaisen vakuutusturvan voimassaolosta.

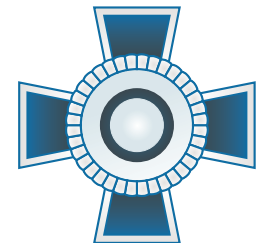
Osallistumismaksu 20 euroa henkilö / sarja maksetaan Kouvolan Varuskunnan Urheilijoiden tilille: FI2557500120175709 (OKOYFIHH). Viestikenttään merki-tään: ilma-ase, seuran / ampujan nimi.

Tiedustelut kilpailun johtaja Toni Matilainen, p. 040 829 4935

**Turvallisesti
huomiseen**



Päällysteliitto ry
Befälsförbundet rf



RESERVILÄISLIITTO r.y.

Vuodesta 1955 lähtien Suomalaisten laturetkien kuningasmatka

60. Pirkan Hiihto
sunnuntaina 1.3.2015



Niinisalo – Tampere
90, 52 ja 45 km
(p/v)

www.pirkankierros.fi

PÍRKKA

Turva



**Sotilasurheilu -lehden
ilместymisaikataulu**

Nro	Aineisto	Ilместyy
1	6.2.2015	20.2.2015
2	2.4.2015	17.4.2015
3	29.5.2015	12.6.2015
4	18.9.2015	2.10.2015
5	20.11.2015	4.12.2015

Juoksua, esteitä, vettä, kuraa, sähköä ja itsensä voittamista

Ruotsista liikkeelle lähtenyt Tough Viking -estejuoksukilpailu rantautui ensimmäistä kertaa Suomeen syyskuun alussa. Kilpailua markkinoitiin 12 kilometrin pituisena viideltä haastavalla esteellä höystettynä koitoksena. Luonnollisesti Sotilasurheiluliiton täytyi ottaa selvää, mistä oikeastaan on kyse.

Ensimmäinen Tough Viking -kilpailu järjestettiin Ruotsissa vuonna 2012. Kilpailu syntyi erilaisten extreme-juoksujen tapaan asiasta innostuneiden omasta projektista. Mallinsa kilpailutapahtuma on saanut Yhdysvalloissa ja Keski-Euroopassa suosituista Spartan Race -estekilpailuista. Kilpailusta innostuneet järjestäjät päättivät jalkauttaa kilpailun myös Suomeen.

Esteitä laidasta laitaan

Perusajatuksena 12 kilometrin maastojuoksu höystettynä erilaisilla haastavilla esteillä sopii erinomaisesti sotilaskoulutukseen ja sotilaille. Kokonaisjuoksumatkan ja ajallisen keston vuoksi rata vaatii kestävyyttä, johon yhdistyy esteiden ylittämisen vaatima voima ja ketteruus.

Osa esteistä edellyttää myös rohkeata asennetta. Haastavimpien esteiden osalta auttaa kilpailun perusajatus, jonka mukaan kanssakilpailijoita kuuluu ja pitää auttaa.

Esteiden rakentamisessa järjestäjät olivat käyttäneet mielikuvitustaan ja luoneet vaihtelevia esteitä, joissa sukeltettiin jäävesialtais-

sa, ylitettiin merikontteja ja muita esteitä, rämmittiin mudassa, uitiin ja sukeltamalla alitettiin meressä kelluvia esteitä, juostiin ylös rullalautaramppia, roikuttii vaakatikapuissa ja saatiin jopa sähköiskuja. Kokonaisuudessaan rata oli hyvin suunniteltu, esteille ei muodostunut jonoja ja ennen kaikkea rata oli vauhdilla läpi juostavissa.

Monipuolista liikuntaa yhteishengessä

Kilpailu ei ole perinteinen kilpailutapahtuma, vaikka jokaisella osallistujalla ajanottosiru jalassaan onkin. Toki kilpailussa oli puhtaalla kilpailuasenteellakin olevia juoksijoita, mutta pääosa osallistujista oli

paikalla voittamassa ennen kaikkea itsensä.

Kilpailussa oli mahdollista juosta taistelijapareittain tai joukkueina. Joukkueiden enimmäiskokoa ei rajoitettu, mutta joukkueen kokonaisaika muodostui neljän nopeimman joukkueen jäsenen ajoista.

Kilpailuun osallistui lähes 2000 juoksijaa, jotka oli ruuhkautumisen välttämiseksi jaettu 15 minuutin väliajoihin starttaaviin lähtöihin, joissa kussakin oli 150 - 200 juoksijaa. Erilaiset yhteisöt olivat varanneet omia keskinäisiä kilpailuitaan varten omia lähtöaikoja. Esimerkiksi kello 11.20 starttasi niin sanottu "112" -lähtö, jonka juoksijat kaikki olivat joko pelastustoimesta tai poliisista.



Raine Pölonen Helsingin Varuskunnan Urheilijoista etenee vauhdikkaasti köysiverkon ylittämisen jälkeisellä savuisella maastotaipeleella.



Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden Olli Ohrankämmen (keltainen paita) näyttää nuoremmilleen mallia vesiesteellä, jossa viemäriputken läpikonttaus päättyy veteen.

Sotilaille sopivaa

Ruotsissa puolustusvoimat on tärkeä yhteistyökumppani kilpailujärjestelyissä. Ruotsissa puolustusvoimat myös asettavat kilpailuun joukkueita. Tästä rohkaistuneina kilpailujärjestäjät tarjosivat myös Suomessa Sotilasurheiluliiton jäsenille edullisia osallistumispaketteja.

Valitettavasti lomakausi vaikeutti laajempaa sisäistä tiedottamista, mutta pääkaupunkiseudulta saatiin kuitenkin sotilaita osallistumaan kilpailuun ja näyttämään estejuoksun mallia.

Ensi vuonna Sotilasurheiluliiton oma lähtö?

Ensi vuonna Tough Viking -kilpailu järjestetään Kaisaniemessä syys-

kuun alussa. Tuolloin valmisteltavana on Sotilasurheiluliiton oma lähtö, jossa ajatuksena on saada jäseneurojen nelihenkinen joukkueet kilpailemaan Sotilasurheiluliiton paremmuudesta.

Suunnitelmassa on myös osallistua radan rakentamiseen siten, että Sotilasurheiluliitto puolustusvoimien tuella vastaisi kilpailuradalla yhden tai kahden esteen suunnittelusta ja rakentamisesta.

Ennen syyskuuta on mahdollisuus tutustua estejuoksun maailmaan myös Levillä Arctic Tough Viking -kilpailussa, joka järjestetään 14.3.2015. Levillä reitti tulee olemaan vain viisi kilometriä. Lyhyestä matkasta huolimatta haastavuutta tulee silti löytymään.

Reitti rakennetaan Levin eturinteen laskettelurinteeseen, jolloin nousumetrejä tulee 250, joka

on Suomen olosuhteisiin huomattavan paljon. Ja reitille sijoitettavat 15 estettä varmasti haastavat kovakuntoisetkin. Myös Levillä Sotilasurheiluliiton ja puolustusvoimien suunnitelmassa on osallistua radan rakentamiseen.

Estejuoksupahtumat haastavat kaikenkuntoiset liikkujat ja tarjoavat vaihtelua erilaisille massaliikuntatapahtumille. Reitit voi juosta kovaa kilpailunomaisesti rajojaan hakien tai mukavana tavallisuudelta poikkeavana liikuntatapahtumana joko yksin tai oman joukkueen kanssa yhteishenkeä kohottaen.

TEKSTI:
JUHA KYLÄ-HARAKKA
KUVAT:
TOUGH VIKING FINLAND
JULIUS KONTINEN



Kokonaisturvallisuus – Yhteiskunta yhdessä

Yhteiskunnan kokonaisturvallisuuden suurtahtuma Tampereella

Tampere toimii vuoden 2015 syyskuussa näyttämönä yhteiskunnan kokonaisturvallisuuden suurtahtumalle.

Kokonaisturvallisuus 2015 -messut ovat yhteiskunnan kokonaisturvallisuuden keskeisiä toimijoita esittelevä suurmessutapahtuma. Aiemmin Turvallisuus ja Puolustus -messuina tunnetun tapahtuman järjestää Tampereen Messut Oy yhteistyössä Turvallisuuskomitean sekä alan viranomaisten, järjestöjen ja elinkeinoelämän kanssa.

Messut tarjoavat kiinnostavaa ajankohtaista informaatiota, laadukasta oheisohjelmaa, mm. maanpuolustusnäytöksiä, seminaareja sekä esityksiä niin kansalaisille, järjestöille, elinkeinoelämälle, viranomaisille kuin myös turvallisuusalan ammattilaisille.

Uudistunut Tampereen Messu- ja Urheilukeskus tarjoaa upeat puitteet Kokonaisturvallisuus 2015 -messuille. Lisäksi Tampereen keskeinen sijainti mahdollistaa hyvät kulkuyhteydet kaikkialta Suomesta.



Kysy tarjousta

4.-6.9.2015

Tampereen Messu- ja Urheilukeskus
www.kokonaisturvallisuus.fi

Lisätiedot tapahtumasta:

www.kokonaisturvallisuus.fi

Seuraa Twitterissä @TampereenMessut

Osallistu Twitterissä keskusteluun
#kokonaisturvallisuus

www.kokonaisturvallisuus.fi/osasto

..tai soita

p. 0207 701 212 / Veli-Pekka Rouvali
veli-pekka.rouvali@tampereenmessut.fi